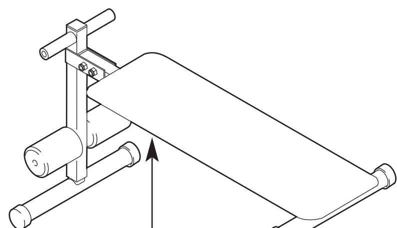
WEIDER® 184

Núm. de Modelo WEEMBE0525.0
Núm. de Serie _______________

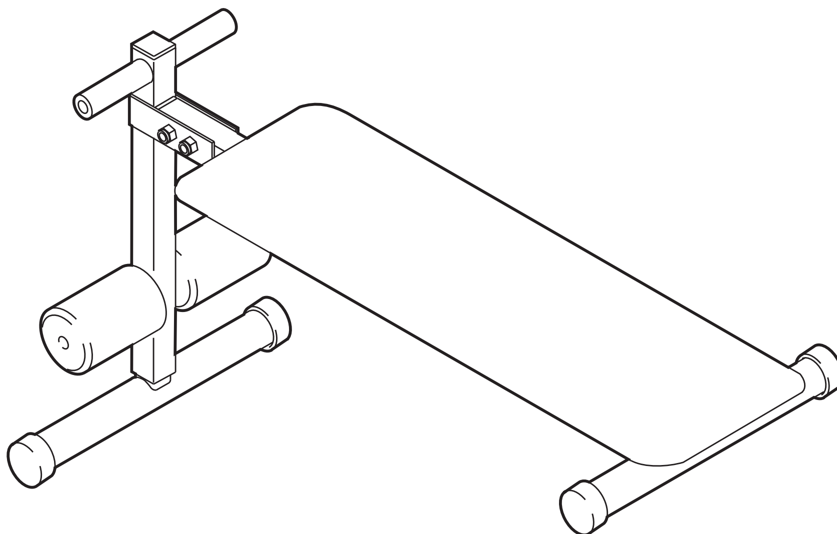


Etiqueta con el
Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.



⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

WEIDER® 184

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA

Refiérase al dibujo. Localice la calcomanía indicada, en el banco. Nota que el texto en las calcomanía está en inglés. Encuentre la hoja pequeña de calcomanías que se incluye con su banco. Saque la calcomanía en español, presiónela a la calcomanía de tal manera que cubra la que está en inglés. Si la calcomanía no se encuentra, o si no es legible, por favor comuniquese con el establecimiento donde adquirió esta máquina par solicitar una calcomanía de repuesto completamente gratis. Coloque la calcomanía de repuesto en el lugar que se muestra.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias sobre el banco de ejercicio antes de usar el banco de ejercicio.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de ejercicio estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **El banco de ejercicio está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Mantenga el banco de ejercicio adentro, alejado de la humedad y el polvo. Instale el banco de ejercicio en una superficie bien nivelada, con una alfombra debajo para proteger el piso o la alfombra permanente. Verifique que haya suficiente espacio alrededor del banco de ejercicio, como para montar, desmontar y usar el banco de ejercicio.**

5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de ejercicio a todo tiempo.**

6. **Revise y apriete todas las piezas frecuentemente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**

7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.**

8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

9. **El banco no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg. El banco no está diseñado para usar con pesas.**

10. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el WEIDER® 184 banco innovador. El WEIDER 184 banco está diseñado para ayudarle a desarrollar sus músculos abdominales superiores e inferiores para darle un estómago firme y plano, en solo unos minutos al día.

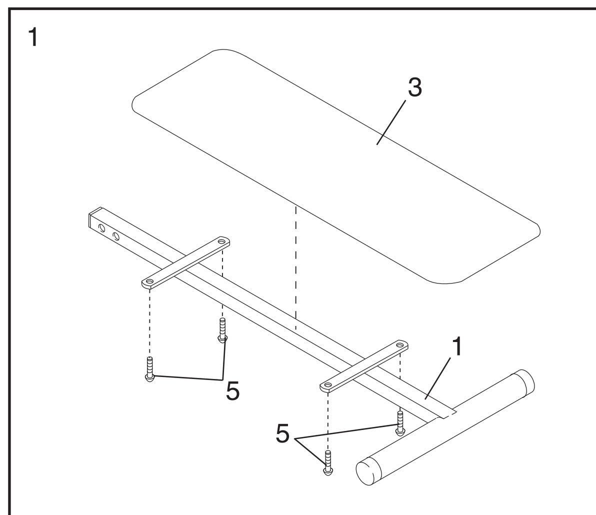
Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEMBE0525.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

MONTAJE

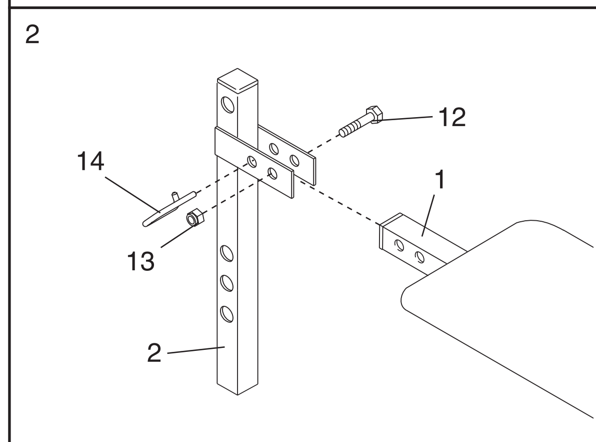
Coloque todas las piezas del banco en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado. Lea cada paso de montaje antes de que usted empiece. A medida que ensamble el banco, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos. **Se requiere un destornillador estrella (no incluido) y dos llaves de ajuste (no incluidos) para el montaje.**

1. **Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en la página anterior.**

   Conecte el Respaldo (3) a la Armadura (1) con los cuatro Tornillos de M6 x 16mm (5).

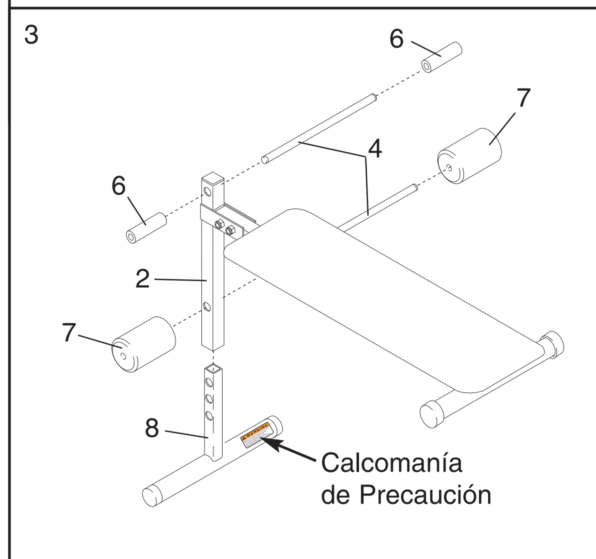


2. Conecte la Pata (2) a la Armadura (1) con un Perno de M10 x 57mm (12) y una Contratuerca de Nylon M10 (13) y el Pasador de Ajuste (14). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; La Pata debe poder pivotar libremente. Asegúrese que el Pasador de Ajuste esté rotado hasta que el extremo doblado esté sobre la Armadura.**



3. Deslice una Barra con Almohadilla (4) dentro del orificio superior en la Pata (2). Deslice las dos Almohadillas de Espuma Pequeñas (6) a la Barra con Almohadilla.

   Deslice la Pata de Ajuste (8) a la Pata (2) con la calcomanía en la posición indicada. Deslice la Barra con Almohadilla (4) restante dentro del orificio inferior en la Pata y la Pata de Ajuste. Deslice dos Almohadillas de Espuma Grandes (7) a la Barra con Almohadilla.

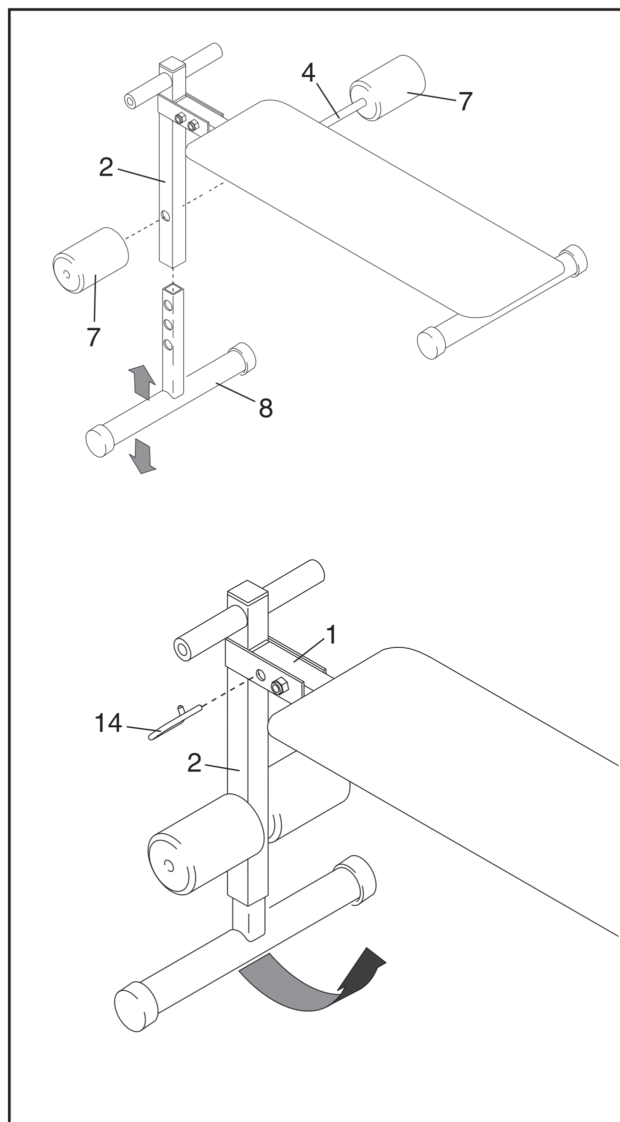


AJUSTES

Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco se puede limpiar con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL ÁNGULO DEL BANCO

Para ajustar el banco, quite la Almohadilla de Espuma Grande (7) de la Barra con Almohadilla (4) inferior. Quite la Barra con Almohadilla de la Pata (2). **Ajuste la Pata de Ajuste (8) a la altura deseada y vuelva a insertar la Barra con Almohadilla dentro de la Pata y la Pata de Ajuste.** Deslice la Almohadilla de Espuma Grande a la Barra con Almohadilla.



PLEGANDO EL BANCO

Para plegar el banco, retire el Pasador de Ajuste (14). Pliegue la Pata (2) en la dirección indicada. **Cuando el banco esté en uso, asegúrese que el Pasador de Ajuste esté completamente insertado en la Pata y la Armadura (1).**

GUÍAS DE EJERCICIO

El banco puede ayudarle a formar sus músculos abdominales superiores e inferiores. Asegúrese de tener cuidado de no hacer demasiado las primeras semanas de su programa de ejercicio.

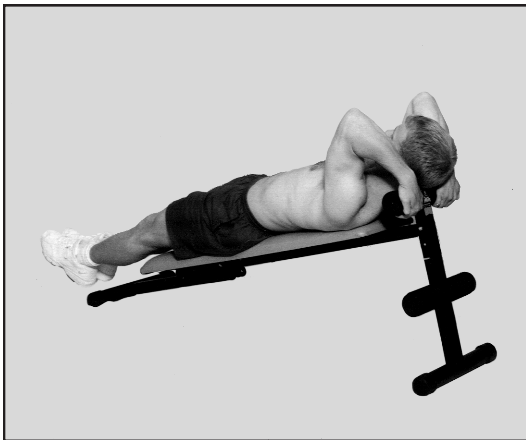
⚠ADVERTENCIA: Antes de hacer este o cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud pre-existentes.

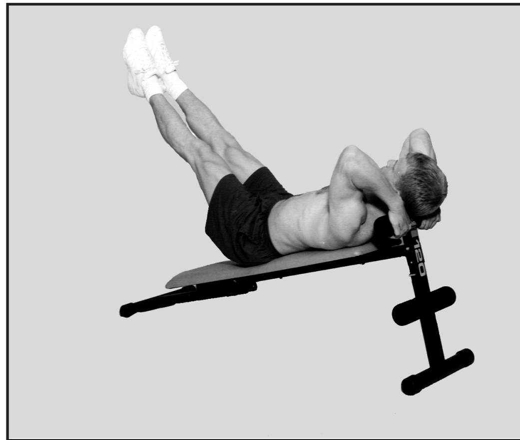
Para obtener lo máximo de su ejercicio, la forma propia es importante. Al hacer cada repetición, use sus músculos abdominales para jalarse hacia arriba, moviendo en una manera suave y continua.

Siempre comience y termine cada entrenamiento con algunos minutos de estiramientos. Recuerde de mantener suficiente agua cerca al hacer ejercicio, y tome períodicamente para evitar deshidratación. **Si se siente debil, mareado, o que le falta el aire en cualquier momento durante su ejercicio, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

ELEVACIÓN DE PIERNAS

Acueste el banco, agarre las almohadillas de espuma pequeñas, y extienda sus piernas como se muestra. Suba sus piernas con una moción lenta y estable, evite movimientos rápidos o bruscos. Regrese a la posición de comienzo. Repita.





CRUJIDORES

Acuéstese en el banco y meta sus pies debajo de las almohadillas de espuma grandes como se muestra. Dóblese hacia adelante de la cintura, manteniendo su espalda recta, y siéntese como se muestra. Regrese a la posición de comienzo. Repita.

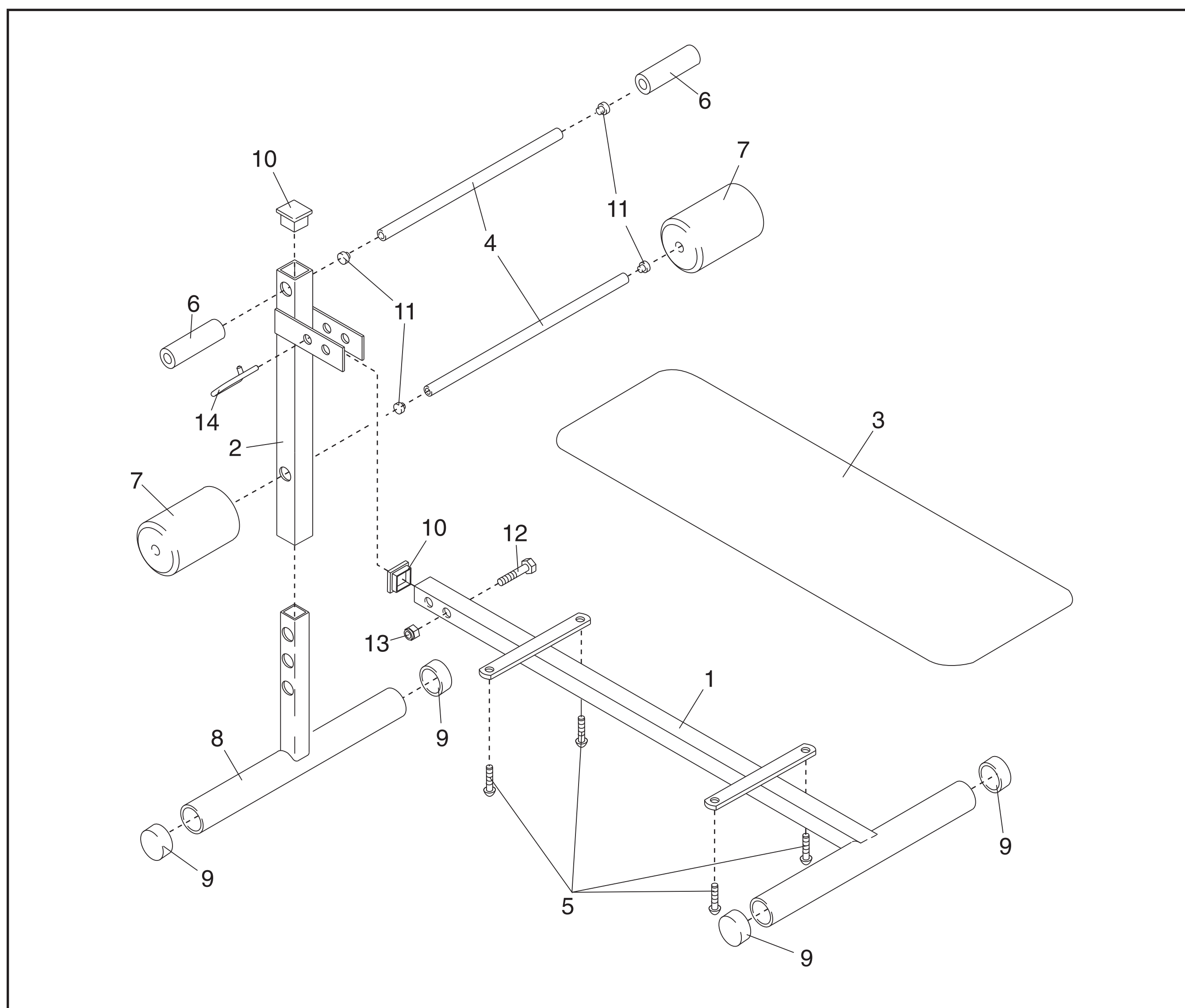




LISTA DE PIEZAS Y DIBUJO DE LAS PIEZAS R0306A
Núm. de Modelo WEEMBE0525.0

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Pata
3	1	Respaldo
4	2	Barra con Almohadilla
5	4	Tornillo de M6 x 16mm
6	2	Almohadilla de Espuma Pequeña
7	2	Almohadilla de Espuma Grande
8	1	Pata de Ajuste
9	4	Tapa Externa Redonda de 38mm
10	2	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
11	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
12	1	Perno de M10 x 57mm
13	1	Contratuerca de Nylon de M10
14	1	Pasador de Ajuste
#	1	Manual del Usuario

Nota: Este signo # indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de ejercicio. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEMBE0525.0)
- el NOMBRE de la máquina (el banco de ejercicio WEIDER 184)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA de PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la página 7)

Parte Nº. 233560 R0306A